**Maman Zen**

*Mettez un peu de zen dans votre vie de maman en intégrant facilement et durablement la méditation à votre quotidien !*

Julie LEMAIRE

{Extrait}

*© Editions Maman Zen 2013*
*Toute copie ou publication, intégrale ou partielle, sans autorisation préalable de son auteur ou de ses ayants droits est illicite.*

# Sommaire


Préface 6

## Chapitre 1 : découverte de la méditation

Qu'est-ce que la méditation ? 10
Histoire de la méditation 12
Bienfaits de la méditation 14
Matériel nécessaire 16

## Chapitre 2 : Comment mettre en place la méditation ?

Où méditer ? 19
Bien s'installer pour méditer 20
Respiration et périnée 25
Durée de la méditation 28
Trouver du temps pour méditer 31
Principe de non-violence 33
Faire taire les pensées 35
Est-ce vraiment de la méditation ? 37
Quitter la méditation 39




## Chapitre 3 : Varier les plaisirs


Mode d'emploi 42
Détente express 43
Micro sieste 46
Geste signal 48
Objet de concentration 51
Méditation du sourire 56
Méditation avec mantras 58
Respiration carrée 61
Méditation de la réussite 65
Contemplation 68
Réponse de l'animal 71
Sieste sous un arbre 73
Les galets 77
Voyage dans l'espace 80
Voyage en montgolfière 85

## Chapitre 4 : Relaxation dynamique

Chauffage corporel 93
La détente des épaules 95
Soufflets thoraciques 97
Éventails 99
Pompage des épaules 101
Le prana 103
Les moulinets 105
Les tigres 108
Salutations au soleil 109

**Chapitre 5 : Pratiquer la pensée positive**

S'ancrer dans le présent 131
Petits bonheurs 134
Méditation de la gratitude 135
Mantras Maman Zen 137

**Chapitre 6 : Méditation à partager en famille**

Méditer avec son enfant 143
Zen box 145
Pluie étoilée 149
Jardin Zen 152
Fabriquer un mala 155
Cartes de méditation 158
Dessiner un mandala 160
Séance de yoga Maman Bébé 168

**Mettre en place la méditation 177**

**Conclusion 179**

**Remerciements 181**

**Ressources 182**

**Carnet de méditation 183**



# Préface

Vous tenez entre vos mains, un livre que j'aurais rêvé pouvoir lire lorsque j'ai démarré ma nouvelle vie de maman.

Un livre qui me donnerait les moyens de faire face à la fatigue, de gérer mes émotions, de développer ma confiance en ma capacité à prendre soin de mon bébé dans la douceur et la bienveillance et de m'assurer de prendre les bonnes décisions.

Bref, les moyens de libérer la maman zen qui sommeille en chacune de nous pour peu qu'on lui laisse la place d'exister !

Une maman zen pour moi, c'est une femme en paix avec qui elle est. Capable de s'écouter, de se faire confiance, de faire confiance à son bébé, elle a compris qu'elle a les compétences pour prendre soin d'elle et de son enfant, que c'est elle l'expert de son bébé... elle a compris que l'unique moyen de pouvoir vivre avec bébé dans le calme, la sérénité et la bienveillance c'est d'être à l'écoute de ses propres besoins, émotions, sensations.

En les respectant, elle évite de créer une dissonance inconfortable entre ses besoins profonds et ses actions, laissant ainsi place à l'harmonie et à la confiance.

Si cette définition fait écho à votre projet, alors vous allez découvrir dans ce livre une pratique merveilleuse qui vous permettra de rester en toute tranquillité sur votre chemin, de vous faire confiance et de prendre soin de vous : la méditation !

Évidemment, quand on n'est pas moine bouddhiste, ça ne parait pas très facile à glisser dans un quotidien déjà surchargé… mais vous allez vite comprendre que j'aime les techniques de bien-être pratiques et faciles à intégrer dans la «vraie vie» !

Vous trouverez dans ce livre, des conseils simples et efficaces pour intégrer durablement la méditation à votre nouvelle vie de maman et profiter, au quotidien, de tous ses bienfaits !

Personnellement, la méditation m'a rapprochée un peu plus de qui je suis vraiment, elle m'a permis de travailler sur mes valeurs, de trouver ce qui me rend heureuse pour mieux me ressourcer et toucher du doigt l'essentiel.



Elle m'a permis de construire les fondations d'une nouvelle vie plus confiante, plus sereine, de prendre conscience de l'importance du moment présent, de développer ma capacité à voir le positif et de simplifier ma vie pour faire de la place à toute ma petite famille sans jamais m'oublier au passage.

Je souhaite à chacune d'entre vous de pouvoir faire ce beau chemin.

Julie LEMAIRE

# Découverte de la méditation



## Qu'est-ce que la méditation ?

Pour bien des personnes encore, la méditation évoque l'image d'un moine asiatique ou d'un yogi indien vêtus d'un pagne ou d'une robe, assis dans la position du lotus et plongés dans une profonde concentration, un sourire bienheureux sur les lèvres… mais, heureusement pour vous et moi, la méditation a quitté les temples et monastères orientaux pour s'introduire progressivement en Occident… On la voit même se répandre dans les hôpitaux et les écoles sous le nom de « Pleine conscience » ou « Mindfulness » !

Mais qu'est-ce que la méditation exactement ?

Méditer signifie "devenir un témoin". En toute franchise, vous pouvez apprendre les bases de la méditation en 5 minutes à peine ! Il vous suffit de vous asseoir confortablement, le dos droit, de vous concentrer sur votre respiration abdominale… Et voilà !

Bien qu'il existe de multiples formes de méditation, elles ont toutes en commun le fait de focaliser notre attention sur un objet unique : notre respiration, un mot, une phrase ou une image par exemple et d'observer, et ainsi devenir

le témoin, des pensées, des émotions et des sensations physiques qui se présentent à nous.

L'objectif n'est pas de nous efforcer de lutter et de supprimer nos pensées, mais tout simplement de ne pas s'y attacher… de les laisser s'éloigner comme elles sont venues.

Cela vaut également pour les émotions qui surgissent pendant une séance : si nous les observons avec recul, elles s'évanouissent sans avoir eu le temps d'envahir notre esprit.

L'objectif c'est se poser sans agir, de dénouer les tensions pour permettre à notre corps et à notre esprit de retrouver leur état naturel : la sérénité et la relaxation.



## Histoire de la méditation

Sujet de controverse, l'histoire des origines de la méditation est incertaine. Peut-être que l'homme préhistorique a médité devant les flammes de son premier feu…

Il ne fait aucun doute que la méditation a d'abord été transmise par voie orale, mais si on prend la référence des premières traces écrites, on trouve la mention de cette pratique dans des textes sacrés et dans certaines gravures murales vieilles de 5 000 ans représentant des rois, des reines et des dieux, assis le dos droit, les mains posées sur les genoux.

Toutefois, la première description systémique d'une technique de méditation figure dans des enseignements de Bouddha vieux de 2 500 ans.
La méthode décrite alors est d'ailleurs l'une des plus simples, des plus répandues et des plus efficaces : la respiration consciente !

Au fur et à mesure de son développement, chaque peuple l'a interprétée à sa manière et a développé ses propres techniques de méditation.

La méditation est pratiquée dans la plupart des religions monothéistes (Judaïsme, Christianisme

et Islam), la prière pouvant d'ailleurs être considérée comme une forme de méditation.

Il a fallu des millénaires pour que l'on découvre la méditation en Occident. Dans les années 1960 et 1970, les traditions orientales ont suscité un véritable engouement permettant ainsi aux Occidentaux de découvrir des pratiques comme le yoga et la méditation.

Depuis, l'intérêt pour la méditation et ses bienfaits ne cesse d'augmenter. Les publications et les recherches scientifiques sur ses effets se multiplient… preuve, s'il en faut, de son efficacité et de ses nombreux bienfaits.



## Les bienfaits de la méditation

Des études scientifiques ont démontré les nombreux bienfaits de la méditation, mais je préfère m'attarder sur les bienfaits propres à votre condition de jeune maman en vous livrant les 10 raisons pour lesquelles vous avez bien raison de vous intéresser à la méditation :

1. La méditation est un outil puissant pour vous aider à réduire le stress, à chasser vos tensions et à calmer votre agitation,

2. C'est un temps pour vous, pour vous détendre et vous mettre à l'écoute,

3. C'est un moyen de mettre plus d'énergie positive dans votre vie,

4. La méditation calmera vos inquiétudes, vos doutes et vos angoisses,

5. Elle vous aidera à mieux gérer les sensations de solitude et d'isolement,

6. Elle vous aidera à vivre une relation plus calme, plus connectée et plus harmonieuse avec votre enfant,

7. Elle vous aidera à mieux apprécier les joies de la maternité en vous permettant de vous ancrer dans le moment présent !

8. Elle vous donnera les moyens de gérer vos émotions, de lutter contre le baby blues et de retrouver votre équilibre,

9. La méditation vous permettra de prendre du recul, de mieux comprendre et résoudre vos conflits intérieurs,

10. Une maman calme et heureuse fait un enfant calme et heureux.

Vous voilà convaincue ?

Alors suivez le guide : c'est parti !



# Matériel nécessaire

Tout d'abord, parlons équipement …

C'est très simple : pour méditer, vous n'avez besoin de rien d'autre que de votre cerveau !

L'intérêt de la méditation c'est qu'il est possible de la pratiquer où que vous soyez alors ne vous encombrez surtout pas !

Ne vous rendez pas dépendante d'outils et d'accessoires qui finalement vous empêcheraient de pratiquer en leur absence.

Ceci dit, je vous livre quelques suggestions de "cadeaux de méditation" si vous aviez vraiment envie de vous récompenser de votre bonne résolution.

## Un carnet de méditation

L'un de mes premiers cadeaux de méditation a été un joli carnet dans lequel je note jour après jour ma pratique, mes impressions, sensations, facilités, difficultés, pensées parasites … A la fois pour pouvoir conserver une trace mais également pour pouvoir me réjouir de l'évolution de ma pratique !

### Timer

En attendant la sortie prochaine de l'application Maman Zen, je vous invite à télécharger l'application Chakra Chime ! Il s'agit d'une application qui vous permettra d'avoir un « timer » doux pour limiter votre temps de méditation et de programmer des rappels.
Attention ! Utilisez cette application avec un téléphone en mode avion pour ne pas prendre le risque d'être interrompue par la sonnerie d'un appel !

### Un mala

C'est un petit bracelet ou un collier qui, un peu à la manière d'un chapelet, vous permet de rythmer votre pratique en égrenant ses perles lorsque répétez une pensée positive ou comptez vos cycles de respiration.
On sait que certaines pierres, comme le quartz rose et l'améthyste, sont particulièrement adaptées à la méditation, n'hésitez pas à recourir aux conseils avisés d'un lithothérapeute pour concevoir un mala sur mesure avec des pierres semi-précieuses adaptées à vos besoins et objectifs !

### Une tenue confortable

Dans la mesure du possible, adoptez une tenue qui n'entrave pas votre respiration abdominale pour méditer. Vous voilà parfaitement équipée !

# Comment mettre en place la méditation dans votre quotidien ?

## Où méditer ?

Vous pouvez méditer n'importe où !!! A la maison, au bureau, dans les transports en commun, coincée dans une réunion ou un dîner ennuyeux, à la caisse du supermarché, dans votre voiture (en mode parking évidemment !), dans la salle d'attente de votre médecin, chez le coiffeur, dans la forêt, dans un parc, sur une plage … bref où que vous soyez !!!

A la maison, n'hésitez pas à réserver un espace à votre pratique. Choisissez un espace calme, désencombré, éclairé si possible par la lumière naturelle.

Une fois votre espace trouvé, essayez de conserver le même à chaque séance.

N'hésitez pas à décorer votre espace en utilisant quelques accessoires qui vous permettront de créer une ambiance zen et chaleureuse : encens ou huile essentielle, coussins, bougie, fleurs.

Vous n'avez pas d'espace dédié : aucun problème ! Comme nous l'avons vu, pour méditer, vous n'avez besoin de rien d'autre que de votre cerveau ! Il est capable, où que vous soyez, de vous transporter dans une salle de méditation décorée à votre goût.



## Bien s'installer pour méditer

La toute première chose à mettre en place quand on veut méditer c'est la respiration.

« Tout le monde respire ! » me direz-vous. Effectivement mais pas toujours dans le bon sens alors suivez le guide !!!

Souvent lorsqu'on cherche à travailler la respiration, on respire à l'envers : on inspire en rentrant le ventre et en remontant la poitrine et on expire en gonflant le ventre, en abaissant la poitrine et le diaphragme.

Ici on cherche à retrouver la respiration abdominale qui est la respiration de la détente et du sommeil… Observez votre enfant, c'est par le ventre qu'il respire (c'est une bonne habitude que l'on perd lorsqu'on passe en position debout) !

Tout d'abord, sachez que posture et respiration sont étroitement liées … Bernadette de Gasquet affirme que la respiration est le « Pinocchio du dos » : si votre ventre ne bouge pas c'est que votre dos est mal placé.

Pour tenir le dos droit sans effort et libérer la respiration abdominale, il vous suffit de basculer

le bassin de façon à avoir un angle tronc/cuisse inférieur à 90°... Pour installer le bassin, prenez vos fesses avec les mains et tirez-les, l'une après l'autre, vers l'arrière, vous constaterez que vous êtes assise sur le haut des cuisses plutôt que sur les ischions.

Si vous êtes assise sur une chaise, vous pouvez, pour rétablir cet angle tronc/cuisse <90°, surélever vos pieds avec un marchepied.

On cherche l'auto grandissement, c'est-à-dire qu'on cherche à éloigner le nombril du plexus, le sommet de la tête du coccyx. Le dos est droit mais sans tension, les bras reposent sur les cuisses ou les genoux.

Vous êtes installée ? Alors je vous propose d'observer votre respiration dans cette position.

Ne forcez pas votre respiration … rappelez-vous : la respiration est le Pinocchio du dos, si la colonne est étirée alors le ventre respire spontanément et librement.

Pour mieux prendre conscience de cette respiration abdominale, vous allez commencer par contracter le périnée (comme si vous vouliez retenir un gaz ou l'urine), expirer et sentir votre ventre se serrer puis se vider.

Pour inspirer, vous allez ouvrir les narines pour reprendre de l'air et observer votre ventre se



gonfler spontanément. On ne cherche pas à maitriser l'inspiration, au contraire : on lâche prise, on relâche le corps (périnée y compris).

La mise en place de la respiration est la partie la plus technique de la méditation. Une fois que vous avez trouvé la posture juste, tout se met en place comme par magie !

N'hésitez pas à essayer d'autres positions pour mieux prendre conscience de l'étirement du dos et de la respiration abdominale spontanée :

- **en position couchée.**

C'est souvent plus facile de placer la colonne dans l'étirement dans cette position.

Allongez les jambes, posez votre pied droit bien à plat sur le sol, le talon droit près de votre genou gauche, puis ramenez votre pied gauche à côté de votre pied droit. Les genoux sont écartés de la taille d'un poing.

Contractez le périnée et soulevez votre bassin en expirant, comme si une queue de chat accrochée à votre coccyx venait se glisser entre vos cuisses, basculez le bassin et venez le redéposer en rapprochant les fesses de vos talons pour bien étaler le bas du dos au sol.

Faites glisser vos épaules sur le sol en les éloignant des oreilles et resserrez les omoplates.

La tête est dans l'axe de la colonne, le menton légèrement rentré.

Allongez vos jambes bien relâchées sur le sol et observez votre respiration abdominale pendant quelques instants

### ▪ dans la posture du chien la tête en bas.

Dans cette posture, le dos est bien étiré et la respiration abdominale ne rencontre pas de résistance.

Assise sur les talons, bras et dos étirés devant vous, front sur le sol. Contractez le périnée, expirez et passez à 4 pattes sans bouger les mains au sol. Relâchez bien le dos et retournez les orteils sur le sol.

Contractez le périnée, expirez, tirez les fesses vers le haut en repoussant vos talons vers le sol.

Ne cherchez pas à tendre les jambes à tout prix : l'objectif ici c'est d'étirer le dos… Cherchez plutôt à coller votre coccyx au plafond !

### ▪ dans le quatre pattes.

Assise sur les talons, bras et dos étirés devant vous, front sur le sol.

Contractez le périnée, expirez et passez à 4 pattes sans bouger les mains.

Corrigez votre angle tronc/cuisse en reculant le bassin pour qu'il soit inférieur à 90°,

Relâchez votre dos sans avoir peur de cambrer (votre colonne est comme un fil électrique suspendu entre deux poteaux).

Mettez votre tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, le menton légèrement rentré et observez les mouvements de votre respiration abdominale. Si votre alignement est bon et votre dos relâché, la respiration abdominale est spontanée.

Une fois que vous aurez expérimenté la respiration dans ces positions, essayez de la retrouver dans la position assise en tailleur ou sur une chaise car c'est bien plus facile à adopter pour méditer où que vous soyez !

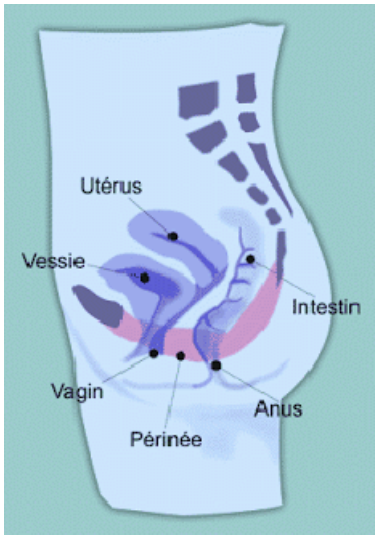
# Respiration et périnée

## Le périnée … qu'est-ce que c'est ?

L'origine grecque de ce mot signifie « autour (péri) du temple (naos) » ce qui vous donne une première idée de son emplacement.

Le périnée recouvre 3 niveaux de muscles qui ferment le bassin osseux.

Il joue un rôle fondamental dans la miction, la défécation, la sexualité, l'accouchement et le soutien des organes.






## Comment contracter le périnée ?

Vous pouvez vous entrainer à le contracter de façon instinctive en agissant comme si vous vouliez vous retenir l'urine, une selle ou un gaz.

Lors de ma rééducation périnéale, ma sage-femme m'a donné une astuce très efficace pour intégrer, sans difficulté, la rééducation périnéale à mon quotidien: elle m'a proposé d'associer la contraction de mon périnée à un son ou à une couleur (fermeture des portes du métro, feu rouge …). Après quelques semaines c'est presque devenu un véritable « réflexe de Pavlov » !

## Quel rapport avec la méditation ?

Il existe un lien étroit entre la respiration physiologique (recherchée dans la méditation) et le périnée.

Selon le Docteur Bernadette de Gasquet, il y 3 principes à la respiration physiologique.

1. On commence par l'expiration pour serrer la taille, remonter les organes abdominaux et chasser l'air.
2. L'inspiration est passive. Aucun effort à faire à part reprendre de l'air et relâcher le ventre. Ça se fait tout seul en ouvrant les narines !
3. Lutter contre la pesanteur (les animaux à pattes n'ont aucune difficulté respiratoire).

Dans son livre, « *Bien-être et maternité* », elle compare cette respiration physiologique à un tube de dentifrice.

Si on serre le tube de dentifrice à pleine main par le centre : le dentifrice sort par le haut et pousse vers le bas (au risque de faire exploser le tube).

Si au contraire on roule soigneusement le tube de dentifrice du bas vers le haut ! Le dentifrice sort par l'orifice prévu à cet effet sans poussée vers le bas du tube.

Quand nous expirons après avoir contracté le périnée, nous roulons le tube du dentifrice à partir du bas et nous faisons remonter le diaphragme vers le haut pour vider les poumons.

La base ainsi solidifiée, permet d'annuler les poussées sur le périnée. Toutes les forces sont dirigées vers le haut ce qui protège le dos, les abdominaux et le périnée !

Rappelez-vous que l'inspiration est spontanée et que le ventre (ainsi que le périnée) se relâche !



## Durée de la méditation

Je sais que vous vous sentez fatiguées, épuisées, débordées et que vous ne voyez pas bien comment intégrer une nouvelle pratique dans un quotidien qui vous semble déjà surchargé !

Mais si je vous disais qu'en quelques minutes vous pouvez vous ressourcer pour assurer un "nouveau round" en toute sérénité ?

Une étude a montré que les jeunes mamans perdaient en moyenne 600 heures de sommeil la première année qui suit la naissance de bébé : 600 heures ! 2h par nuit ! En moyenne … ce qui signifie que ça peut-être moins mais également que ça peut être beaucoup plus !

Une autre étude a montré que 20 minutes de relaxation, méditation, visualisation… sont l'équivalent de 2h de sommeil réparateur… je vous laisse faire le calcul…

Vous venez de trouver la solution à votre fatigue : la méditation !

20 minutes vous paraissent insurmontables ? A ce stade, vous vous dites peut-être : « Impossible ! Je suis déjà débordée, je n'ai pas le temps de me mettre à la méditation ! ».

Ne vous mettez pas la pression !

Mon propos  a pour seul objectif de vous amener à prendre un moment chaque jour rien que pour vous… pour vous poser, pour respirer, vous ressourcer, vous mettre à votre écoute et peut-être vous posez une question que vous ne vous êtes pas posée depuis longtemps : "comment je vais ?" ou encore "comme je le sens ?"...

Parce que parfois avec nos rythmes de vie effrénés, on finit par avoir du mal à entendre notre petite voix intérieure (ou intuition, appelez ça comme vous voulez) et à trouver nos propres réponses... C'est pourtant tellement essentiel... surtout lorsqu'on doit prendre des décisions pour nous ou notre enfant.

Y-aurait-il meilleur guide que cette petite voix ?

Pour vous montrer que tout est possible et que tout est permis en méditation, je vous propose cette petite expérience :

- Programmez un réveil doux ou une alarme sur votre portable pour une minute. (Une seule minute, ne trichez pas !).

- Prenez une posture qui vous soit confortable, sans tension et fermez les yeux.



- Centrez-vous sur votre respiration abdominale et laissez votre esprit se poser.

- Quand des pensées vous viennent, laissez les passer et revenez toujours à votre respiration.

Au bout d'une minute, ouvrez les yeux et observez vos sensations : peut-être vous sentez-vous plus calme, plus détendue... pas mal pour une simple minute !

Gardez bien en mémoire les bienfaits de cette séance.

Quand vous vous sentirez prête, vous pourrez augmenter progressivement la durée de vos séances de méditation.

Depuis quelques années maintenant, il m’est devenu nécessaire de méditer 20 à 30 minutes par jour mais je me sens parfaitement libre de revenir à des séances de plus courte durée dans les périodes où mes séances de méditation me semblent difficiles ou quand il m’arrive d’avoir moins de temps à consacrer à ma pratique.

J’ai fait mien l’adage qui dit : « mieux vaut fait que parfait ! » … 1 minute de méditation c’est toujours mieux que zéro alors ne culpabilisez pas, méditez et profitez !